

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. История возникновения и развития настольного тенниса. Правила безопасности при занятиях настольным теннисом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	5	5		Опрос
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	18		18	Наблюдение
3	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	54	1	53	Наблюдение
4	Техническая подготовка (ТП)	14	1	13	Наблюдение
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	32		32	Наблюдение
6	Тактическая подготовка (ТП)	9	1	8	Наблюдение Опрос
7	Контрольные испытания	4		4	Наблюдение
8	Соревнования	8		8	Зачет